

Wie ich trotz Alkoholsucht lange im Job funktioniert habe



Meine Eltern hatten mich dazu erzogen, stets das Beste zu geben – und das war Leistung. Als ich vor 25 Jahren nach Westdeutschland zog, trug das gleich Früchte. Ich zeigte in der Metallbaufirma, was ich kann, verdiente viel und wurde Vorarbeiter. Überstunden? Kein Problem. Ich ging zur Arbeit, auch wenn ich krank war. Wertschätzung vom Chef erhielt ich wenig. Dafür war der Kühlschrank stets mit Bier für alle gefüllt. Bis zum Abend hatte ich manchmal sechs Flaschen getrunken. Vor allem, wenn ich Stress hatte. Irgendwann hielt ich es nicht mehr aus, kündigte und fing 2001 in einem anderen Betrieb an. Dort war Alkohol tabu. Anfangs war das kein Problem für mich. Ich haute wie immer rein, wurde stellvertretender Fertigungsleiter. Aber dann wiederholte sich das Spiel: Ich trank, diesmal nach Feierabend. Meine Ehe ging in die Brüche. 2005 kam ich wegen Burn-out-Symptomen in eine Reha-Einrichtung. In den sechs Wochen machte es mir nichts aus, auf Alkohol ganz zu verzichten. Prima, dachte ich: Du bist eben kein Alkoholiker! Also habe ich anschließend mit dem Trinken weitergemacht.

„Aber dann wiederholte sich das Spiel: Ich trank, diesmal nach Feierabend.“

Zu Hause hatte ich freie Bahn, verbrachte dort die Mittagspause. Die 20 Minuten reichten für drei Flaschen Bier. Ich war überzeugt, dass im Betrieb keiner etwas davon mitbekam. Natürlich war das anders, auch meine Leistung hatte nachgelassen. Nur wagte es keiner meiner Mitarbeiter, mich anzusprechen – schließlich war ich Führungskraft. Ich ein Alkoholiker? So einer, der auf der Parkbank liegt? Ich ging doch viermal in der Woche ins Fitnessstudio und war jeden Tag im Betrieb. Dass eine Alkoholerkrankung auch andere Formen haben kann, wusste ich nicht. Und auch nicht, dass mein

Vorgesetzter und die Geschäftsführer mich so weitreichend unterstützen würden, wie sie es dann taten. Meinen Job habe ich behalten. Die Kehrtwende und der Ausstieg aus dem Suchtkreislauf gelangen. Mehr noch: Als ausgebildeter Suchtkrankenhelfer bin ich inzwischen selbst Ansprechpartner im Betrieb, leite in Radevormwald (NRW) eine Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes.

„Die Kehrtwende und der Ausstieg aus dem Suchtkreislauf gelangen.“

Was ich Kollegen rate: Halttet Menschen, die auffällig werden, einen Spiegel vor die Augen. Sucht eine ruhige Minute, und sprecht sie an. Bringt zum Ausdruck, dass ihr euch Sorgen macht. Leicht fällt das keinem. Doch solche Impulse sind wichtig, weil Alkoholranke in ihrer eigenen Welt leben. Je mehr Signale sie erhalten, umso besser!

Silvio G.